

# 平成31年 1月の予定献立表

下地調理場  
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学	640 kcal	24.0 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g	

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	7(月) 七草がゆ イナムドウチ さば味噌煮 プチたい焼き 牛乳	3学期 始業式	8(火) スパゲティミートソース クリームスープ イタリアンサラダ ネーブル 牛乳	9(水) 揚げパン ビーフシチュー サラダ ネーブル 牛乳	10(木) ピタパン 鶏肉の照焼パティ コールスローサラダ 豆乳クリームスープ ネーブル 牛乳	11(金) チャーハン 彩り野菜とトマトの春巻 ピリカラ煮 おしろこ 牛乳
あ か	牛乳、シチン、花かつお、ぶたにく、みそ かまぼこ、さば味噌煮	牛乳、レバー、ぶたにく、とりにく、特イ スキムミルク、チーズ、わかめ、のり	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ぎゅうにく チリメン	牛乳、照焼パティ、いんげんまめ、ブタ とうにゅう、脱脂粉乳	牛乳、ぶたにく、たまご、あずき こいくちしょうゆ	牛乳、ぶたにく、たまご、あずき こいくちしょうゆ
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 プチたい焼き	スパゲティ、ミートソース、缶詰、パテ 揚げ油、こむぎこ	こむぎこ、グラニュー糖、かり、揚げ油 ショートニング、じゃがいも	ピタパン、揚げ油、ぶどう糖、三温糖 じゃがいも	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、三温糖 彩り野菜とトマトの春巻、くるごとう	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、三温糖 彩り野菜とトマトの春巻、くるごとう
み ど り	からしな、だいこん、よもぎ、みつば ねぎ、チゲンサイ、にんじん、こんにやく	にんじん、たまねぎ、ピーマン、水、コーン トマトケチャップ、トマトペースト	水、にんじん、たまねぎ、コーン、グリルベ ー、きゅうり、トマト、たんかん	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、水 たまねぎ、マッシュルーム、グリルベ ー	ショウガ、にんじん、たまねぎ、グリルベ ー、水 だいこん、ブロッコリー、こんにやく	ショウガ、にんじん、たまねぎ、グリルベ ー、水 だいこん、ブロッコリー、こんにやく
小 学 校	E 581 P 31.1 F 18.9	E 641 P 26.0 F 20.6	E 649 P 24.9 F 24.1	E 584 P 27.1 F 19.6	E 677 P 23.5 F 20.6	E 677 P 23.5 F 20.6
中 学 校	E 708 P 38.3 F 22.3	E 793 P 32.3 F 24.4	E 804 P 30.6 F 29.1	E 718 P 33.1 F 23.2	E 839 P 28.6 F 24.4	E 839 P 28.6 F 24.4
こ ん だ て	14(月) 祝 成人の日 	15(火) カレーライス 国産豆腐のハンバーグ フルーツヨーグルト 牛乳	16(水) きびご飯 なっとうみそ かんぴょう炒め すまし汁(大根入り) みかん 牛乳	17(木) 麦ご飯 あげだしとうふ 小松菜とひじきのサラダ 具だくさん汁 みかん 牛乳	18(金) ひじきごはん ごもくだいず おひたし みかん 牛乳	18(金) ひじきごはん ごもくだいず おひたし みかん 牛乳
あ か	牛乳、とりにく、蒸し大豆、ヨーグルト 国産豆腐のハンバーグ	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、とりにく、ちくわ、こんぶ	牛乳、とうふ、こいくちしょうゆ、ロース ひじき、みそ、花かつお、のり	牛乳、豆腐、ひじき、あぶらあげ、蒸し大豆 こいくちしょうゆ、あつあげ	牛乳、豆腐、ひじき、あぶらあげ、蒸し大豆 こいくちしょうゆ、あつあげ	牛乳、豆腐、ひじき、あぶらあげ、蒸し大豆 こいくちしょうゆ、あつあげ
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、じゃがいも カレーうどん、揚げ油	コメ、キャカマイ、精白もちきび、三温糖 綿実油、揚げ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、三温糖 はるさめ(乾)、ごま油、さといも	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、三温糖 はるさめ(乾)、ごま油、さといも	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、三温糖 じゃがいも、ごま	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、三温糖 じゃがいも、ごま
み ど り	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく トマトケチャップ、みかん、もも、バナナ	ショウガ、水、かんぴょう、にんじん、コ きくらげ、たまねぎ、だいこん、えのき	だいこん、ねぎ、こまつな、きゅうり かぼちゃ、ごぼう、こんにやく、みかん	だいこん、ねぎ、こまつな、きゅうり かぼちゃ、ごぼう、こんにやく、みかん	にんじん、ねぎ、こんにやく、ごぼう ショウガ、ホウレンソウ、もやし、みかん	にんじん、ねぎ、こんにやく、ごぼう ショウガ、ホウレンソウ、もやし、みかん
小 学 校	E 653 P 24.4 F 17.4	E 587 P 25.5 F 17.3	E 642 P 23.6 F 20.1	E 642 P 23.6 F 20.1	E 548 P 24.1 F 17.4	E 548 P 24.1 F 17.4
中 学 校	E 809 P 29.6 F 20.2	E 720 P 31.6 F 20.3	E 793 P 28.2 F 23.9	E 793 P 28.2 F 23.9	E 673 P 29.3 F 20.6	E 673 P 29.3 F 20.6
こ ん だ て	21(月) 沖縄ちゃんぽん もずくスープ グルクンフライ たんかん 牛乳	22(火) 宮古そば もずくのかきあげ パパイヤサラダ んーぬい 牛乳	23(水) 麦ご飯 パパイヤの宮古煮 ハンダマの酢みそ和え ゆしとうふ サタパンピン 牛乳	24(木) 紅芋ご飯 ミーバイフライ クーブイリチー シムヌ たんかん 牛乳	25(金) 麦ご飯 グルクンんの甘酢揚げ さつま芋サラダ ソーキ汁 みかん 牛乳	25(金) 麦ご飯 グルクンんの甘酢揚げ さつま芋サラダ ソーキ汁 みかん 牛乳
あ か	牛乳、ブタ、たまご、こいくちしょうゆ ポークソーセージ、もずく、とうふ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、もずく、ちくわ	牛乳、こんぶ、あずき、ぶたにく、とうふ かまぼこ、みそ、あおき、花かつお	牛乳、ミーバイフライ、こんぶ、かまぼこ ぶたにく、こいくちしょうゆ、花かつお	牛乳、グルクンフィレ、おから、シチン こいくちしょうゆ、ヨーグルト、ソーキ	牛乳、グルクンフィレ、おから、シチン こいくちしょうゆ、ヨーグルト、ソーキ
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶん、揚げ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、じゃがいも かレールウ、揚げ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、揚げ油、ごま 三温糖、ミニサーターアンダギー	コメ、キャカマイ、精白もちきび、紅芋、揚げ油 三温糖	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、でんぶん こむぎこ、三温糖、揚げ油、ポテト	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、でんぶん こむぎこ、三温糖、揚げ油、ポテト
み ど り	きくらげ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コ もやし、ショウガ、チゲンサイ、エリンギ、たんかん	水、ショウガ、ねぎ、にんじん、ハ、きゅうり パパイヤ、ライム、パイン、たんかん	パパイヤ、にんじん、いんげん、こまつな ハ、きゅうり、えのき	にんじん、たけのこ、こんにやく、コ きくらげ、ショウガ、シイタケ、ねぎ、たんかん	ショウガ、きゅうり、にんじん、とうがん こまつな、ねぎ、みかん	ショウガ、きゅうり、にんじん、とうがん こまつな、ねぎ、みかん
小 学 校	E 639 P 27.7 F 21.8	E 723 P 34.1 F 22.8	E 664 P 25.4 F 20.7	E 585 P 28.4 F 14.3	E 702 P 29.5 F 24.2	E 702 P 29.5 F 24.2
中 学 校	E 789 P 33.9 F 26.3	E 899 P 42.2 F 27.3	E 823 P 30.7 F 24.5	E 715 P 35.0 F 16.2	E 871 P 36.2 F 29.1	E 871 P 36.2 F 29.1
こ ん だ て	28(月) 親子丼 わかめの酢の物 アーサ汁 たんかん 牛乳	29(火) 麦ご飯 フーイリチー かぼちゃ天ぷら イナムドウチ ぜんざい 牛乳	30(水) 麦ご飯 肉じゃが 寒天サラダ チキンのてりやき みかん 牛乳	31(木) 麦ご飯 すき焼き煮 すまし汁(大根入り) みかん 牛乳	全国学校 給食週間 1月24~30日 	
あ か	牛乳、とりにく、たまご、花かつお こいくちしょうゆ、わかめ、とうふ	牛乳、たまご、シチン、ぶたにく、かまぼこ 花かつお、みそ、あずき	牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ わかめ、シチン、かんてん、とりにく	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、あぶらあげ こいくちしょうゆ、わかめ、花かつお	いただきます ごちそうさまでした	
き	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、三温糖、揚げ油 ごま	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、ふ、揚げ油、むぎ こむぎこ、くるごとう、しらたまこ	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、しらたき、三温糖、揚げ油	コメ、キャカマイ、無圧ペン麦、しらたき 三温糖	いただきます ごちそうさまでした	
み ど り	にんじん、たまねぎ、きくらげ、ショウガ、水 きゅうり、もやし、ねぎ、たんかん	こまつな、キャベツ、にんじん、きくらげ、コ かぼちゃ、こんにやく、だいこん、シイタ	たまねぎ、にんじん、グリルベ ー、ショウガ きゅうり、レタス、レモン、みかん	ねぎ、はくさい、しゅんぎく、にんじん しいたけ、だいこん、えのきたけ、みかん	いただきます ごちそうさまでした	
小 学 校	E 585 P 28.3 F 16.5	E 700 P 26.5 F 21.0	E 605 P 28.1 F 15.4	E 522 P 23.2 F 13.9	いただきます ごちそうさまでした	
中 学 校	E 716 P 34.7 F 19.4	E 861 P 32.2 F 24.8	E 746 P 34.3 F 17.9	E 634 P 28.0 F 16.0	いただきます ごちそうさまでした	

## 七草がゆ

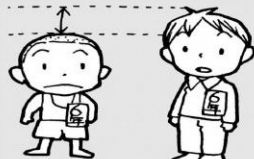
1月7日は「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)」です。それぞれにからだのためになるはたらきがあります。お正月にごちそうを食べたおなかを休ませる意味もあるようです。



## 学校給食週間って知ってる?

1月24~30日は給食週間です

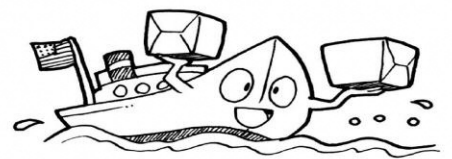
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれる1月24日が「給食記念日」になりました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのがらだの大きさでした。



昭和20年、今から60年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



日本の子どもの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)

